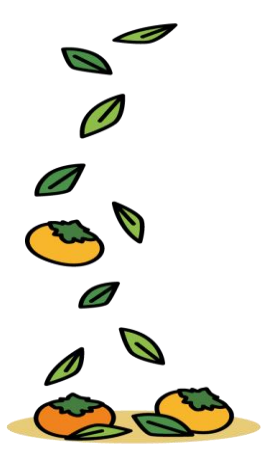


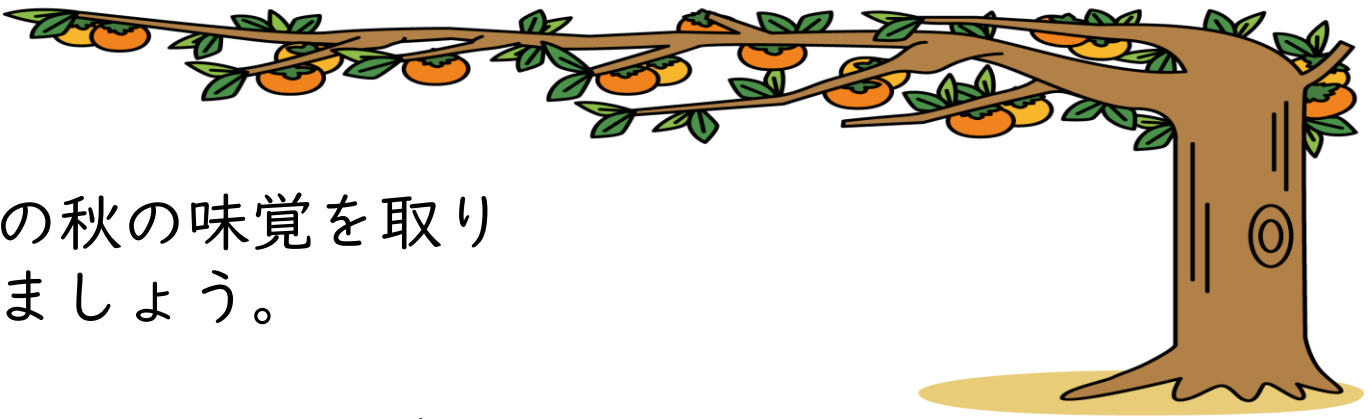
令和7年度							
10月 予定献立表							
小金井市立東中学校							
日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	○	秋野菜のカレーライス	和風サラダ ^ダ	牛乳, 豚もも肉	★さつまいも 米, なたね油 有塩バター, 小麦粉, はちみつ 上白糖, 白いりごま	★なす にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん ぶなしめじ, りんご, セロリー, ねぎ キャベツ, きゅうり	821 kcal 21.5 g
2 木	○	揚げパン(シナモン)	秋の味覚シチュー ツナとわかめのサラダ ^ダ ぶどう	牛乳, 豚もも肉, ベーコン, 豆乳 クリーム, わかめ まぐろ缶詰	★さつまいも コッペパン, 上白糖, なたね油 小麦粉, 有塩バター	玉葱, にんじん, ほんしめじ ブロッコリー, にんにく, だいこん きゅうり, ぶどう	769 kcal 24.3 g
3 金	○	☆京都府献立☆ 衣笠井	水菜入り澄まし汁 焼きりんご	牛乳, 油揚げ, たまご, 鶏もも肉	米, 三温糖, グラニュー糖 有塩バター	葉ねぎ, だいこん, にんじん, みずな りんご	842 kcal 30.6 g
6 月	○	☆十五夜献立☆ 里いもごはん	豚肉と大根の炒め煮 お月見団子 	牛乳, 鶏もも肉 豚ばら肉, 豚もも肉, うずら卵 絹ごし豆腐, きな粉	米, もち米, 系こんにゃく さといも, なたね油, 三温糖 白玉粉, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん さやいんげん	870 kcal 28.9 g
7 火	○	秋なす入risパゲティミート ソース	さつまいものパリパリサラダ ^ダ りんご	牛乳, 豚ひき肉, ピザチーズ	★さつまいも スパゲティ, オリーブ油 なたね油, 中ざら糖, 小麦粉 有塩バター, ワンタンの皮	★なす にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん マッシュルーム, トマトジュース, パセリ きゅうり, りんご	845 kcal 27.3 g
8 水	○	ごはん	鯖の味噌漬け焼き 五目豆 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳, さば, 赤みそ, 白みそ 大豆, こんぶ, 生わかめ, 木綿豆腐 たまご	米, 三温糖, なたね油 板こんにゃく, かたくり粉	★こまつな しょうが, ねぎ, にんじん, 丸干し椎茸 だいこん, はくさい	799 kcal 35.7 g
9 木	○	おさつトースト	レンズ豆のシチュー パリパリサラダ ^ダ	牛乳, 調理牛乳, クリーム レンズまめ, 豚もも肉, ベーコン	★さつまいも ★じゃがいも 食パン, 上白糖, 有塩バター 黒いりごま, オリーブ油 ワンタンの皮, なたね油	玉葱, にんじん, にんにく トマトジュース, トマト缶詰, パセリ ズッキーニ, キャベツ, きゅうり もやし	747 kcal 26.9 g
10 金	○	さんまごはん	大根ともやしのピリ辛 豆腐団子汁	牛乳, さんま, 鶏ひき肉 木綿豆腐, たまご	米, おおぐ(押麦), かたくり粉 米粉, なたね油, 三温糖 白いりごま, ごま油	しょうが, だいこん, もやし はくさい, ねぎ, にんじん ほうれんそう	771 kcal 27.4 g
14 火	○	鶏肉とキムチのごはん	中華スープ ヨーグルト・手作りりんごジャム	牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐 たまご, ヨーグルト	★じゃがいも 米, おおぐ(押麦), なたね油 かたくり粉, ごま油 グラニュー糖	★こまつな にんじん, ごぼう, さやいんげん はくさいキムチ漬け, 玉葱, しょうが りんご, レモン	752 kcal 26.6 g
15 水	○	けんちんうどん	厚揚げと小松菜の煮物 紅茶ドーナツ	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ 生揚げ, 豆乳, たまご, おから 絹ごし豆腐	冷凍うどん, なたね油, さといも 板こんにゃく, 三温糖, 小麦粉 上白糖, 有塩バター, 粉糖	★こまつな にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ はくさい	766 kcal 29.3 g
16 木	○	ごはん	韓国風肉じゃが ほうれん草と卵のスープ	牛乳, 豚もも肉, 鶏もも肉 木綿豆腐, たまご	★じゃがいも 米, 三温糖, なたね油, じゃがいも 白すりごま, 白いりごま, ごま油 かたくり粉	にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ 葉ねぎ, ほうれんそう, たけのこ ぶなしめじ, しょうが	859 kcal 32.8 g
17 金	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ 白菜とツナの煮物 芋煮汁(山形県の郷土料理) 菊花みかん	牛乳, ししゃも, まぐろ缶詰 豚もも肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油 三温糖, 板こんにゃく, さといも	しょうが, はくさい, にんじん, ごぼう ぶなしめじ, だいこん, ねぎ, みかん	757 kcal 29.3 g
20 月	○	ごはん	四川豆腐 なるとと卵のスープ	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐 鶏もも肉, なると, たまご	米, なたね油, 三温糖 かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, にら チンゲンサイ	791 kcal 34.9 g
21 火	○	ごはん	いかと大豆の油淋鶏風 野菜のごま酢 じゃがもちボールのみそ汁	牛乳, いか, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油 ごま油, 上白糖, 白いりごま じゃがもちボール	★こまつな ★だいこん しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし にんじん, とうもろこし, ごぼう ぶなしめじ	792 kcal 29.6 g
22 水	○	手作りさつまいもパン	米粉のシチュー コーンと野菜のサラダ ^ダ	牛乳, 調理牛乳, 鶏もも肉 ベーコン, 豆乳, クリーム	★じゃがいも ★さつまいも 強力粉, 上白糖, 有塩バター なたね油, 米粉	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュルームに んじん, セロリー, パセリ, キャベツ とうもろこし, きゅうり, さやいんげん	759 kcal 25.3 g
23 木	○	ちくわとごぼうのごまだれ丼	秋の香り汁 野菜のからし風味	牛乳, 焼き竹輪, 木綿豆腐 板なしかまぼこ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油 上白糖, 白いりごま, さといも ごま油	★こまつな ★だいこん ごぼう, にんじん, ねぎ, ぶなしめじ もやし, しょうが	817 kcal 25.4 g
24 金	○	☆小金井和食の日☆ 秋の香りごはん	ぶりの塩麴焼き キャベツのおひたし 白玉スープ	牛乳, 鶏もも肉, ぶり 糸けずり節, たまご	★さつまいも 米, もち米, なたね油, 三温糖 白玉団子	にんじん, エリンギ, ぶなしめじ 干し椎茸, キャベツ, ほうれんそう ねぎ	780 kcal 31.9 g
27 月	○	♪合唱コンクール応援献立♪ カツカレーライス	海藻サラダ ^ダ 菊花みかん	牛乳, 豚もも肉, 鶏胸肉 国産海藻ミックスサラダ	★じゃがいも 米, なたね油 小麦粉, 有塩バター, パン粉(生) パン粉(乾燥), ごま油, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが りんご, セロリー, きゅうり, キャベツ もやし, みかん	904.0 kcal 29.9 g
29 水	○	味噌ラーメン	カレーポテト	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ 大豆	★じゃがいも 蒸し中華めん, ごま油, なたね油 有塩バター, かたくり粉 じゃがいも	★こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん もやし, はくさい, とうもろこし ねぎ	771.0 kcal 25.8 g
30 木	○	鶏五目ごはん	鯖の塩焼き 小松菜のごま味噌和え かきたま汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 白みそ, 木綿豆腐 たまご	米, おおぐ(押麦) 系こんにゃく, なたね油, 三温糖 白すりごま, かたくり粉	★こまつな にんじん, ごぼう, キャベツ, ねぎ ほうれんそう	815.0 kcal 39.4 g
31 金	○	☆ハロウィンメニュー☆ チキンときのこのピラフ	ボルシチ パンプキンパイ 	牛乳, 鶏もも肉, 豚もも肉 ベーコン, クリーム	★じゃがいも 米, おおぐ(押麦), 有塩バター なたね油, 中ざら糖 上白糖, 春巻きの皮	玉葱, にんじん, マッシュルーム ぶなしめじ, エリンギ, にんにく パセリ, キャベツ, しょうが, トマト缶詰 西洋かぼちゃ	803.0 kcal 28.3 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。



献立紹介

10月の献立には、さつまいも・里芋・秋なす・りんご・ぶどうなどの秋の味覚を取り
入れました。新米も出回る時期です。実りの秋に感謝していただきます。
10月22日(水) 手作りさつまいもパン
新メニューです♪小麦粉、ドライイースト、牛乳などの材料を合わせて、生地を練るところ
から手作りします！市内の大澤農園さんのさつまいもを生地に入れて焼き上げます🍷お楽しみに！



お知らせ

給食当番の際には、マスクの持参をお願いいたします。
また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロン
がけのご協力をお願いいたします。